

# フォトフォーラム



## 高血圧ってなに

### 収縮期血圧・拡張期血圧って何？

心臓は絶えず収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。全身に血液が届くように心臓が収縮するとき血管に最も強い圧力がかかり、これを「収縮期血圧（最高血圧）」といいます。

心臓が拡張し、血液が戻ってくる準備をしているとき圧力は最も低くなり、これを「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。

血圧値はこの両者から判断します。

血圧値が高い場合に、血管が弾力性を失っていることで、血圧の値が高くなっている可能性があります。



### 血管はストレスを強いられてい

No.C.

＜高血圧が動脈硬化を促進、さらに高血圧に！＞

血管は心臓から送り出された血液をゴムのように伸び縮みさせながら全身にいきわたらせています。

血圧が高いということは、血管が非常に高い圧力に耐えながら伸び縮みをしなければならず、血管には大変なストレスがかかっているといえます。そのストレスに耐え切れなくなると、血管が傷つき、場合によっては破れたりします。

さらに、高血圧は動脈硬化を促進させます。弾力性を失った血管が高血圧をさらに招くという悪循環をもたらします。

＜血圧がちよっと高めくらいなら大丈夫？＞

高血圧には、加齢やストレス、遺伝的な要因が関係する「本態性高血圧」と、腎臓病や内分泌の疾患などが原因で起こる「二次性高

血圧」とがあり、高血圧の約9割は「本態性高血圧」が占めています。

「病気が原因でないのなら、ちよっとくらい血圧が高めでも大丈夫・・・」と思っていませんか？

高血圧は長期にわたってじわじわと血管を傷つけながら動脈硬化を引き起こします。本当に怖いのは、血管が高い圧力に耐え切れなくなつて起こる血管障害です。

### 放置するとこんな病気に！

#### \*脳出血

主に高血圧によって脳内の動脈が弾力を失い、高い圧力に耐え切れず、血管が破れて出血する。

#### \*脳血栓症

脳の血管が動脈硬化を起こし、徐々に血管が狭くなり、最後には詰る病気。脳梗塞のひとつに分類される。

#### \*くも膜下出血

脳の動脈に出来たこぶ（動脈瘤）に圧力が加わり、こぶが破れて出血する。

#### \*狭心症

心臓にエネルギーを供給する冠動脈に脂肪が蓄積し、血流の低下から胸痛を起こす。

#### \*心筋梗塞

狭心症がさらに悪化した状態。血管が詰まり、心筋が機能しなくなる。

高血圧を予防・改善するためには、日ごろの生活習慣が重要になります。

日ごろの生活習慣を振り返り、病気になるまい毎日をお過ごしください。

ふれあい健康センター保健師

### お知らせ

11月末までに特定健康診査を受診されいなかった国保加入者の方に、剣淵町国保では特定健康診査受診券を再発行しました。

3月末までの期間、町立診療所にて事前予約の上、受診することができます。まだ健診がお済みでない方はぜひ受診してください。

また、人間ドック等を受診した方は、検査結果のコピーの提出にて特定健診受診済みとさせていただきます。住民課戸籍年金医療グループまたは健康福祉課保健グループまで提出お願いいたします。